

# Στιγμαίος καφές και αποκαφεϊνοποίηση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Γράφτηκε απο Βασιλειος Ε. Κατσίλας, Διατροφολόγος-Διαιτολόγος, BSc

Η μέθοδος αφαίρεσης της καφεΐνης από το στιγμαίο καφέ, η οποία λέγεται αποκαφεϊνοποίηση, είναι μια απολύτως φυσική διαδικασία μέσω του νερού. Ας δούμε όμως περισσότερες λεπτομέρειες :

Η διαδικασία αποκαφεϊνοποίησης περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

Ο καφές βυθίζεται στο νερό, οι πόροι του ανοίγουν και η καφεΐνη που είναι από τη φύση της μια υδατοδιαλυτή ουσία σιγά σιγά απομακρύνεται.

Στη συνέχεια, ακολουθεί η διαδικασία της άλεσης και του καβουρδίσματος, όπου απελευθερώνονται τα φυσικά αρώματα του καφέ. Κατά συνέπεια, ο καφές διατηρεί όλο το άρωμα και τη γεύση του καφέ, χωρίς να περιέχει καφεΐνη.

Η ανάγκη για το στιγμιαίο καφέ χωρίς καφεΐνη δημιουργήθηκε από το καταναλωτικό κοινό που ενώ τους αρέσει να πίνουν τον αγαπημένο τους καφέ κάθε ώρα μέσα στη μέρα, διστάζουν να τον καταναλώσουν λόγω ότι θέλουν να είναι μέσα στα ασφαλή όρια συνιστώμενης καφεΐνης καθώς και σε κάποια κοινά που θέλουν να περιορίσουν την καφεΐνη όπως οι έγκυες ή οι θηλάζουσες.

Σύμφωνα με τον κανονισμό που ισχύει στις Ευρωπαϊκές αγορές, «ντεκαφεϊνέ» χαρακτηρίζεται ο καφές, του οποίου το περιεχόμενο καφεΐνης είναι λιγότερο από 0,1% στους καβουρδισμένους κόκκους καφέ και από 0,3% στον διαλυτό/στιγμιαίο καφέ.

Όσο για το αν η αποκαφεϊνοποίηση ως μέθοδος επεξεργασίας ελαττώνει την διατροφική αξία του στιγμιαίου καφέ η απάντηση είναι <<Όχι>> διότι η μέθοδος αυτή απομακρύνει την καφεΐνη αλλά δεν επηρεάζει την περιεκτικότητα των αντιοξειδωτικών του καφέ (χλωρογενικό οξύ, καφεϊκό οξύ, θεοφιλίνη, θεοβρωμίνη).

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο αγαπημένος καφές να συνεχίσει να δρα προστατευτικά στην εμφάνιση διάφορων παθήσεων.

Πηγή: [diatrofi.gr](http://diatrofi.gr)